溜池男塾

ファッション&デートマニュアル

まえがき

「服装は、コミュニケーションそのものだ！」

これが私の考え方です。ファッション業界に革命を起こす、
あなたのスタイリスト森井と申します。

芸能関係・ファッション雑誌ではなく、
一般の方の買い物に一緒に同行し、トータルコーディネートを
12 年間のべ 3,700 人以上担当して参りました。

そんな私のクライアントには、偶然、恋活・婚活されている方が多く、
未婚者のクライアントの 2 人に 1 人は彼女ができました。

この事実に気付いた時…
ファッションと恋愛を結ぶ、因果関係が見えたのです。
本書では、『ファッション×恋愛』を踏まえた服装術についてお話しして参ります。

スタイリスト森井

【概要】

まえがき

１.【女性の視線】女性は減点法で男性を見ていた！
２.【会話術の盲点】言葉を交わす前に、会話はスタートしていたのです！
３.【恋愛心理】120%女性をオトす技術の全貌とは？
４.【恋愛マインド】モテる男性はボクサーパンツに限る！
５.【出会いの量産】4 種類の出会い方から、自分のスタイルを見つける！
６.【デート】初日でオトす！コスパ重視のデートプラン
７.【王道デートスポット】攻略ドレスコード
８.【デートマナー】彼女がいる男性はやっている！

あとがき

１.【女性の視線】女性は減点法で男性を見ていた！

出会った瞬間、女性の視界に入った瞬間から品定めされています。
つまり、女性は男性を減点法であなたを判断していました。

・出会い頭の第一印象を引き上げる。 **・会話上の NG を限りなくゼロにする。**

NG をゼロにするために、まずは NG を正確に把握しましょう！
常識的な NG は想像つきますよね？

・清潔感がない。
・挙動不審に見える。
・常識が通用しない。

しかし、恋愛における NG はこれだけではありませんでした。
ビジネス上における NG とはまた異なるのです。

・社交辞令で終わる。
・暗くみえる。
・オープンマインドに見えない。

服装・立ち振る舞いのチカラを使うことで、この 6 つの NG を解消しましょう！

＊清潔感のつくり方

まず理解頂きたいことは、「清潔」と「清潔感」は異なると言う事です。
「清潔」であったとしても、それだけでは、雰囲気をだせないということ。

では、一体どうすれば良いのでしょうか？

清潔感に必要なことは「生活感の排除」です！

テレビに出てくるタレントさんは、生活感がありませんよね？

彼らのルックスから、吉野家の牛丼を食べていることも想像できませんし、
排泄していることも想像できません（笑）。

そういう空気感をだす為には、最低限 NG を作らない 10 個のチェックが必要です！

・整髪料をつけて髪を整えているように見えるか？　→ワックスがお薦め。
・肌着がシャツの間から覗いていないか？　→　肌着の首回りはハサミでカット。
・靴下がダサくないか？　→　2 か月に 1 回靴下はユニクロで買い換える。
・ヒゲの剃り跡が残っていないか？　→　人によってはヒゲ脱毛がお薦め。
・洋服にシワが付いていないか？　→　シャツはクリーニング屋さん。
・洋服のサイズ感がピタッとしているか？　→　窮屈なサイズ感をチョイス。
・笑顔の状態で、鼻毛が出ていないか？　→　眉毛用の小さいハサミで鼻毛処理。
・爪は長くないか？　→　爪切りの頻度を週 1 回にする。
・かかとが付いている靴を履いているか？　→　スニーカーは難易度高い。
・肌が乾燥していないか？　→　洗顔後に化粧水と乳液を塗る。

＊挙動不審に見せない立ち振る舞い

たった 2 つだけ意識してください！

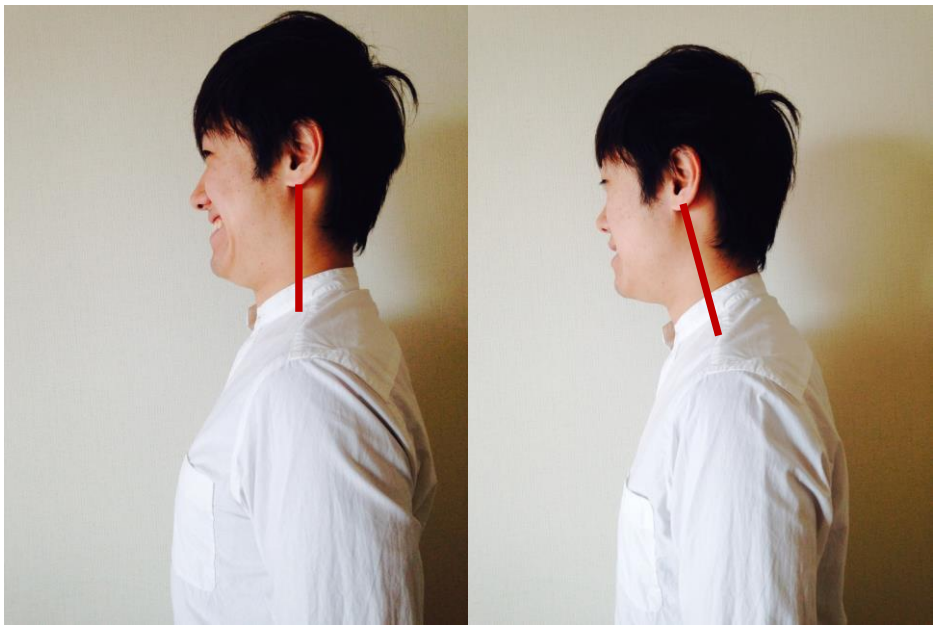
・目線

会話している最中に、「相手の目を見ている時間」と
「そらしている時間」の割合を、目を見ている時間を長くする。

・姿勢

猫背を止める。猫背は「姿勢を正す」のではなく、「身体の使い方」が重要です。

楽に姿勢をよくする為には、耳の位置を意識するだけでした！



○【耳と肩が地面に対して垂直】　　×【耳が肩より前に出ている】

是非、意識してみましょう。姿勢を伸ばす訳ではないので疲れません。
耳の位置と肩の位置を真っ直ぐにするだけですから！

最初は違和感あるでしょうが、慣れると気になりません。
また、視線は常に 50 メートル先に据えることで、この姿勢を保ちやすくなるでしょう！

＊常識的に見せる立ち振る舞い

笑顔を絶やさない！女性は顔つきをチェックしています。

「笑顔＝常識が通用する」とさえ思われています。

表情には底知れぬ魅力が詰まっているからです。
喜怒哀楽のみならず、驚きから笑顔まで、表情の豊かな人は、人から好かれています！

だから、スマイルも 2 種類の使い分けを考えることが、森井式です。

【笑顔】　・・・会話時のスマイル。
【微笑み】・・・1 人でいる時のスマイル。

ポスター・写真の芸能人をチェックしてみてください！

口を閉じ、唇の両端が自然に上がっている、もしくは、
上の歯列のみ見せたスマイルになっていませんか？

もし、あなたが歯に自信をもてなかったとしても、
歯を隠すスマイル、また、無表情は止めましょう！

何かを隠そうとするスマイルは歪み、卑屈に見えます。また、
無表情は、怖い印象を与えてしまい、誤解されてしまいがち。

隠すのではなく、見せる！この考え方があるべき姿なのです！

以下 3 つのスマイルの共通点にお気づきでしょうか？これが笑顔です。

＊上の歯列を下唇に軽く当たるくらいに口を開いています。
＊アンパンマンになるくらい頬を持ち上げています。
＊目が笑っています！

一方、下画像は、口を閉じたままスマイル！これが微笑みです。【右下除く】

左＆中画像は、どちらも唇の両端が上がっていますね。もちろん意図的にやっています。
また、頬がアンパンマンの如く、丸く盛り上がっています。これも意図的です。（笑）

一方、右画像では、唇が一文字に真っ直ぐになっています。そして、頬も平坦です。
髪型の遊び具合はいい感じですが（笑）、この顔つきでは人を寄せ付けません。

左のように目が笑っている微笑みがベストです。
真ん中の微笑みも口元は笑っていますが、目は笑っていません。（汗）

笑顔＆微笑みは、口元のリフトアップ・頬のリフトアップ・目が笑っている！

以上、3 つの意識から始めましょう。

ちなみに、日ごろから頬を持ち上げていない男性は、
頬を持ち上げるリフトアップで筋肉痛になると思います。

それは笑顔を作る為に必要なプロセスなので、乗り越えましょう！
筋トレと同じです。自宅にいるとき、鏡を見ながらトレーニングしてください。

＊社交辞令を止める！コミュニケーション

ビジネスの世界では、リスクを冒さず無難な社交辞令で問題ありません。
しかし、恋愛・婚活において、社交辞令はお見合いであってもNG。

相手はこちらを品定めしているのです。

社交辞令で終わるということは、
先方はこちらがどんな人か見えないということで、次がありません！

自分の感情・気持ちを喋ってみてください。

「めっちゃ美味しい！」
「あなたに会えてうれしい！」
「そういわれると照れるなぁ！」

感情をだすことで社交辞令はなくなりますから！

＊色を使うファッションで明るく見える！

下記画像をご覧ください！左側3つの画像に共通する色のポイントは､何だと思いますか？

3 画像とも**『鮮やか・明るい・ダーク』の 3 ポイント**が必ず入っているのです。

左画像　ジャケット　ｼｯﾌﾟｽ　ニット　ﾏﾆｴﾗ　デニム　ﾓｰｸｽ
左中画像　ニット　ｼｯﾌﾟｽｼﾞｪｯﾄﾌﾞﾙｰ　シャツ　ﾃｯﾄｵﾑ　パンツ　ﾅﾉﾕﾆﾊﾞｰｽ
右中画像　コート　ﾏｰﾀﾞｰﾗｲｾﾝｽ　パンツ　ｻﾞﾗ　ニット　109 メンズ４階
右画像　右中画像のクライアント【Before】

上着・パンツ・インナーを 3 パートに分けます。

明るい色・・・明るい印象を与える為！
鮮やかな色・・・生命力あふれる印象を与える為！
ダーク色・・・全身を引き締める為！

右中画像では、パンツは黒です。一方・・・
コートはグレー。そこまで明るいグレーではありませんが、
パンツの黒に比べると、当然明るいですね！！

色の判断基準は、相対的に比べて、明るい・鮮やか・ダークと判別してください。

このカラー配色を「３Ｐカラー理論」と名付けました。

アウター・インナー・パンツと 3 パートを異なる 3 つの色でコーディネートするから！

もちろん、基本法則なので、この 3P 理論以外の配色方針でも OK！
実際、色々な例外規定も出てくることが予測されます。

ちなみに・・・

右中画像のクライアントは、男女 8：6 というアウェーなカップリングパーティーにて、
過半数の 3 人から中間発表を貰い、一番人気とカップリングしたと報告を頂きました。

鮮やかな色・明るい色を入れるという取り組みは、
男性にとって大きな障害かもしれませんが、挑戦しましょう！！！
着ている自分を見る事で、パーソナリティーも明るくなりますので。

＊オープンマインドに見せるファッション

白いパンツを履いている男性を見た人の８割が「清潔感」を感じるように、
人が受け取る印象に「文法」が存在します！

非言語コミュニケーション領域におけるこの考えを、私は「印象言語」と名付けています。

過去の記憶・テレビ番組・インターネットの情報から得た「イメージ」を、
無意識に、「人の見た目」に紐づけしているのではないでしょうか？

これが「印象」の正体であり、同じ対象を見たとき
８割の人が同じ印象を感じる理由かもしれません。

体育の先生と言えば、着ている服はジャージを連想しませんか？

この印象言語の文法から紐解く場合、
オープンマインドとは、文系ぽいファッションなのです。

理系を差別している訳ではなく、世間のイメージ的には…
理系は実験などで忙しく、遊ぶ時間がない学生時代を送ってきたイメージがあります。

一方…

文系は飲みサークルなどで、チャラい遊びを覚えてきたイメージがあります。

つまり、ファッションにおいては文系風に見せることが、
オープンマインドに見える印象言語なのです。

では、一体どういう格好が文系ぽいのでしょうか？

私は、「3%のチャラさ（遊び心）」と呼んでいます！

・3%のチャラさ（遊び心）とは？

ジャケットに合わせる典型的なインナーと言えば、
襟つきシャツを連想しますよね？

17 歳の頃の私も同じ発想でした。しかし…

画像のようにＶネックをジャケットに合わせた方が、
着崩しているように見えませんか？

ここで印象の話しに戻します！

ジャケットというカチッとしたアイテムを、襟なしで着崩している時点で、
生真面目ではなく、遊び心がある男性かもしれないと連想させるのです。

なぜなら、セオリー通り真面目に組み合わせるならば、シャツだから！
襟なしで「着崩す」という事実が、遊び心あるパーソナリティーを連想するのでしょう。

積極的にＶネックをはじめとした襟なしインナーを試してみて下さい。

もちろん、襟付きシャツもバリエーションとして成立します！

カジュアルに合わせるシャツは、
左画像のようにシャツ裾をだして着ましょう。

シャツの着丈が、ジャケット着丈と同じ程度であれば
着こなしとして問題ありません。

シャツ：ユナイテッドアローズ

さらに、遊び心ある第 3 のインナーを紹介します！

2015 年秋から導入しましたバンドカラーシャツ（左画像）です。

シャツ：ユニバーサルランゲージ　ジレ：スーツカンパニー　ジャケット：21 ページ参照

バンドカラーシャツとは、あるべき襟がなく、
襟の土台となる「台襟」という帯状のパーツのみ付帯しているシャツです。

左画像から分かるように、首元は V ネックと同じような見え方になります。
このことから、私は「次世代の V ネック」という感覚で取り入れました！

実際…

ジレ（中画像）のように合わせるスタイルも、襟がないことでキメすぎず成立します。
留意点としては、ジレを合わせる場合はシャツの袖は必ずたくし上げましょう！

2015 年冬、襟なしバンドカラーシャツを合わせるアウターとして、
右画像のような襟立ちがよいアウターと相性が良いことに気付きました！

襟が立体的なジャケットはじめ、襟が立体的なコートも相性よいでしょう。

オープンマインド風に見せるという事なくして、恋愛は 100%あり得ません。

苦手分野かもしれませんが、必ずや克服しましょう！
その為に洋服があるのです、過去の自分を切り離して生まれ変われるからです。

２.【会話術の盲点】言葉を交わす前に、会話はスタートしていたのです！

自分はオープンマインドとは無縁だなぁと思っても諦める必要はありません。
あなたが普段勉強している言葉を使わない会話術があるからです！

『第一印象とは、言葉を使わない会話術である！』By スタイリスト森井

・会話とは『言葉』で訴えるコミュニケーション。
・服装とは『視覚』に訴えるコミュニケーション。

オープンマインドな空気は、外見から演出することも可能です！

心理学的側面から Web デザインを研究している学者によると・・・

ホームページ画像など、『視覚』を使った情報伝達量は、
文字情報の 4 倍～1000 倍【学説によって異なる】もあるそうです！！

また、目は口ほどにモノを言う！ということわざをご存知ですよね？
言葉なくとも、相手の目を見ることで何かが伝わるということです。つまり・・・

1 つの服装【視覚情報】は、100 の言葉より情報伝達力が勝るということ！

そして、言葉で第一声を発する前から、
声なき第一声を、アナタは知らず知らず、女性にかましているのだから！

どんなに言葉を磨いたとしても、その前段階で、言葉のない会話が始まっていたのです。
ここでオープンマインドな空気を醸し出しましょう。

また、外見を変える事で気持ちも変わってきますから！

３.【恋愛心理】120%女性をオトす技術の全貌とは？

『究極の恋愛術とは、先行逃げ切りを極めることである』

120%女性をオトす恋愛技術が、この世界にあるならば・・・
出会った瞬間『女性のストライクゾーンに入り込むこと』しかあり得ません！

『ターゲットのストライクゾーンに入れなかった』と気づいた瞬間、

その女性をリリース、次のターゲットを狙っていくこと！つまり・・・

『イケる女性を 120%オトす！』&
『イケる女性のクオリティーを、ひたすら上げていく！』

これこそ恋愛術の 1 つの極意だと、私は考えました！！必要なことは、たった 2 つ。

・7 秒で女性のストライクゾーンに入る第一印象
・女性の心に踏み込む！オープンマインド会話

小難しい会話力は不要です。ただし・・・

『社交辞令』マインドを捨て、オープンマインドな会話は必要です！！！

『女性とフィーリングが合えば、何となく交際に至る・・・』

現実はそんなに甘くありません。10 年前の私が痛感しています。
そもそも、「男性は火星から、女性は金星からきた」（ジョン・グレイ著）
という本があるように戦略なしに男女のフィーリングが合うことは、
ドラマの世界だけだからです。

アプローチは様々ですが、恋愛には、何かしらの『技術』が必要です！

技術を鍛えることなくして、展開はありえません！！

出会いの数を増やすことで・・・
ある日、偶然女性とカップリングして、デートを重ねて・・・

いつの間にか、手を繋いで交際に至るなんていうのは、ドラマの見すぎです（笑)。

私も、東京ラブストーリーはじめ、月 9 を見ていたので分かります。

あれはイケメンの恋愛法則です。
残念ながら、私には無縁の法則だったのです！！！

『sex しよっ？カンチ』

なんて言ってもらえた事は、当然ながら一度もありません。(笑)
恋愛で真剣に悩み、地獄のような苦しみを体験したから、私は技術を生み出せました。

女性を好きになる前に、女性の興味を惹く、先行逃げ切りの恋愛技術です！

最初の 7 秒で、女性の恋愛対象に入ることにフォーカス。
服を着ているだけで、一定の効果を発揮できます。

女性の前で、たとえ緊張してしまっても、服のチカラは変わりませんから！

４.【恋愛マインド】モテる男性はボクサーパンツに限る！

「恋愛は、好意の綱引きである！」

自分の年齢がいくつになっても、女性といくつ年が離れていようとも、
恋愛に至るパターンはこれしかありません。ここで一つだけ約束してください！

どんなに好きな女性がいても、自分の好意がバレないようにしてください。

自分の好意が相手にバレた瞬間、こちらの立場が下になってしまいます。

その瞬間に負ける確率が大幅にあがります！

もし、現状で自分が望む恋愛をできていなかったとしても、
モテている設定をつくることが重要です。

「彼女いるの？」と訊かれたとしたら…

5 年以上いなかったとしても…

**「ちょっと前までいたんだけど、仕事が忙しくて、会う時間少なくなって
　寂しい思いさせちゃったんだよね。汗」**

程度にストーリーを展開しましょう。
モテている男設定として、非常に有効性が高い方法が、
ボクサーパンツを履くことです。

『見えないところに気を配ると、セルフイメージが上がる！』By　経験者

『下着・肌着・靴下』を、穴が開くまで使う、もったいない精神を卒業してください。

どうせ見えないところだと思って・・・

かなりくたびれた『下着・肌着・靴下』を着ているとセルフイメージが下がります。

というよりも・・・

見えないところをフレッシュに保っている男性はセルフイメージが上がります！！

1 シーズンに 1 回だけ『下着・靴下』を買い換えてください。その代り・・・

靴下はユニクロ 4 足 1,000 円で OK！
ボロボロでない靴下を履くということに意味があります。そして・・・
靴下の色は、靴の色に合わせましょう！！！

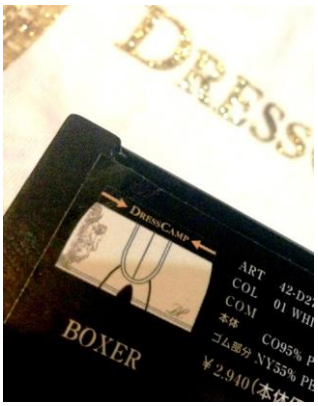
下着はボクサーパンツをチョイスしましょう！

「いい人」と思われがちな男性の多くはトランクス派です（笑）。

私も昔そうでした（汗）。しかし・・・
ボクサーパンツに変えるだけで気分が高揚して、
自分がオスである事を再認識！！

セックスシンボルである AV 男優は基本ボクサーパンツです、
人前で衣装替えをすることもある芸能人もボクサーパンツ。

単純ですが、これを履くだけで気分が高揚します！！
ちなみに、可能であればユニクロよりもブランド物のボクサーパンツがお薦めです。



以前の私は、カルバンクライン派ですが…

ヴァンキッシュ・ドレスキャンプ・ロエン
もイケイケです！右画像はドレスキャンプです。

1 着 3 千円で、下着としては高いと思うかもしれません。
しかし、この費用に対する効果はプライスレスです★

５．【出会いの量産】４種類の出会い方から、自分のスタイルを見つける！

カップリングパーティー・異業種パーティー・街コン・飲み会・ナンパ etc.

『路上・カップリング・街コン・箱物系』どの出会い方でも、劇的に反応が変わります！

＊路上とは・・・

路上ナンパを指します。突然女性に声を掛ける以上、怪しくない見た目づくりが重要。

【ダークジャケットをカジュアル】

ダークジャケットは、ビジネススタイルで馴染みがあるので、
脱ビジネススタイルとして差別化する着こなしが重要です。

左：ジャケット（コムサイムズ）パンツ（ユニクロ）T シャツ（マジックシンク） 　　靴（本人私物） 中：ジャケット＆パンツ（ザラ）シャツ＆ニット（ユニバーサルランゲージ） 　　靴（サブグリード） 右：ジャケット（RS）パンツ（ユニクロ）インナー（キャサリンハムネット） 　　靴（サブグリード）

左＆中画像は、どちらのインナーも襟なしアイテムを合わせています。
ビジネススタイルと差別化を図ることが狙いです！また、右画像では、
襟シャツを合わせるときに、裾を出していることでカジュアル感を演出。

短めな着丈だからこその技です！配色としてはジャケットのダークカラーと
コントラストを出すため、明るい色のアイテムを持ってきてください。

＊街コンとは・・・

街コンドットコムなど運営会社が行う、合コンの集合体です。
メリットは、1 回に 3 組くらい 2 対 2 で、即席合コンを体験できること。ただし・・・
女性参加者の恋愛熱はそれほど高くないので、連絡先交換後、
後日アポまで繋がる可能性は、他の出会いと比べて低い気がします。

＊箱物系とは・・・

森井推奨の出会いの方法。箱物とは、室内で行われる出会い全般。
立ち飲みバーナンパ・異業種パーティー・クラブも、これに属します。

レストラン・バーなど、室内【箱】の女性 2 人組を、
男性 1 人もしくは 2 人で声を掛けます！
女性は、声を掛けられる想定内で飲んでいるので、無視されることが 95%ありません。
どのスタイルでも構いません！！活動内容を選ぶ基準は・・・

社交辞令な自分を捨てやすいことです。これを目安に活動を決めましょう！！

「街コン・箱物系」に強いスタイルといえば…

【さり気ない！明るいカジュアルスタイル】

カタチはジャケットだけれども、素材はザックリしたニット。
しかも、色がベージュ系でさり気ない！画像ジャケットは、全てゴスタルジフーガです。

左：パンツ（ヴァンキッシュ）T シャツ（ゴスタルジフーガ）靴（サブグリード）
中：パンツ（ザラ）T シャツ（フーガ）靴（サブグリード）
右：パンツ（ユニクロ）T シャツ（キャサリンハムネット）靴（丸井 7 階）

ベージュ系アウターは、どんなパンツもイケます。
重要なことは、色はベージュだけれども、素材がニットだということ！

ベージュ色でカッチリしたジャケットの場合、
一歩間違えるとオジサン風に見えてしまいます。

しかし、ジャケットのニット素材でリラックス感があるからこそ、襟付きではなく、
襟なしで合わせることで、LA のサーファーみたいな印象を演出してくれます。

さり気ないけれども、大人っぽいカジュアルの代表格と言えます。

＊カップリングパーティーとは・・・

エクシオ・ホワイトキー・シャンクレールなど運営会社が行う出会いマッチング。
20 対 20 を目安とした、男女のマッチングを行うゲームのようなパーティー。

スタッフがパーティー自体を仕切ってくれるので、
初対面の人に自分からキッカケを作って話しかける、というハードルがゼロ。

ただし、自己紹介タイム 1 分と短いので、柄物で印象付けが重要。

【柄物インナースタイル】

画像は全てパネルボーダー柄（マニエラ）のコーディネートです。
ジャケット・パンツの色を変えることで、着まわしが可能となります！

左：ジャケット（ザラ）パンツ（マニエラ）靴（サブグリード）
中：ジャケット（ザラ）パンツ（ザラ）靴（フープディドゥ）
右：ジャケット（トルネードマート）パンツ（ヴァンキッシュ）靴（サブグリード）

このＴシャツの魅力は、ネイビーベース（暗い色）と
白いボーダー柄（明るい色）をミックスさせたことにあります！

本来、ネイビージャケットに無地のネイビーインナーは合わせません。また、
ネイビージーンズに、無地のネイビーインナーの合わせも難しいでしょう。

アイテム同士が同化してしまうからです！しかし・・・

このインナーは、暗いベースカラーに、白い柄が強く入っているので、
ネイビー同士を合わせてもメリハリがつき、違和感がないのです。

次にデートスポットとそれに合わせるファッションを紹介します！

６．デート初日でオトす！コスパ重視のデートプラン

サプライズ感を与えるという意味で、
本当はステキな場所でデートした方がいいでしょう。

とはいえ、掛かるコストが高いのは・・・
という方もいらっしゃるかもしれません！

私がこのお店に通い始めてから 4 年以上経ちます、
ここは誰もがデートに使わないお店なので、あえて紹介します。

私は渋谷を主戦場に使っています。
ラブホテルも多いので、導線として使い勝手が良いからです！

■CONA 渋谷店
http://tabelog.com/tokyo/A1303/A130301/13059175/

ここを活用する理由は大きく分けて 2 つあります。

＊横並びの立ち飲み形式で、物理的距離感が L 字型より近い！
＊シャンパンと石窯ピザを同時に楽しめる！と言って誘導しやすい！笑

ここは他にも店舗がありますが、
横並びの立ち飲み形式はここだけかもしれません。汗

私が重視する条件とは・・・

横並びの立ち飲み形式なので、物理的距離が圧倒的に近いこと！
L 字型ソファーより更に近いのです。物理的に近い方が心理的に近づきやすいと言えます。

とはいえ、1st デートが、立ち飲みなんてオカシイので、何かしらの理由が必要なのです。

シャンパンと石窯ピザを同時に楽しめるから、デートに似つかわしくないお店だけれども、
いいよね！？というエクスキューズが、この店にはあります！

そして、シャンパンボトル 2,000 円です。

厳密にいうと、シャンパーニュ地方で作られたスパークリングワインではないので、
ここではただのスパークリングワインなのですが、シャンパンと表現しています。笑

その他、私が活用しているお店は下記になります。

■おしお 3 号店
http://tabelog.com/tokyo/A1313/A131302/13007575/

月島のもんじゃ焼きです。ここは、2 回目以降に活用しています。

初めて月島にきたとき、予約なしで入って以来、
私は、ここに来ているだけです。笑

もんじゃストリートの裏手に隅田川があり、川沿いの夜景を見ながら、
後ろハグという流れはサイコーです！

■うお金渋谷店
http://tabelog.com/tokyo/A1303/A130301/13148368/

ここでは既にお相手との関係性ができている場合、活用するお店です。
なぜなら、近くにカラオケパセラなど、次に繋ぐデート導線がないから。

ここは、まんねりしないように使う店です。

■あたり
http://tabelog.com/tokyo/A1303/A130301/13148368/
コラーゲンの塊をなべに入れるレタスしゃぶしゃぶが必見のお店です。

・コラーゲンたっぷりという女性が好きなフレーズ！
・渋谷道玄坂のホテル街の中にあるという立地！

ここのお店は、初めてのデートというよりも、
既にキスまでできている状態で、最終クロージングする日に使うことをお薦めします。

目の前がすぐホテルなので、誘導し易いかと思います。

店内が静かなので、テンションをあげて飲みにくいということがネックですが。汗

以上 4 店が 1 軒目に行くお店です。2 件目は、カラオケパセラです！

■パセラ渋谷
http://www.pasela.co.jp/shop/shibuya/

１軒目の店はリーズナブルが多いので、
カラオケくらいバリ風リゾートでキレイということです。

カラオケ館・歌広場などはできるだけ避けています。

以上カジュアルデートのファッションは！？

【脱ジャケット！カジュアルデートスタイル】

2014 年以降、カジュアルアウターの中心と言えば、ジャケット型です。ビジネススーツとは異なり、伸縮性があるニット素材を中心とすることで、成立しています。とは言え、

いつもジャケットスタイルでは堅いので、ブルゾンスタイルも用意しました！

左：ブルゾン（RS）T シャツ（RS）パンツ（ザラ）靴（サブグリード）
中：ブルゾン（フーガ）T シャツ（トルネードマート）パンツ（トルネードマート）
　　靴（サブグリード）
右：ブルゾン（マーダーライセンス）インナー（ゴスタルジフーガ）
　　パンツ（トルネードマート）

ブルゾン系は明るい色を持ってくることで、地味になりません！

ダークカラーのブルゾンは、普通というよりも無難になりがち。言い換えると、
地味と言うことです。上着を明るくする場合、パンツをダークカラーにして下さい。

春物コーディネートの基本は、インナーとアウターでシンプルにまとめること！
シンプルコーデは、生活感を排除するからです。ジャケット、ブルゾンにかかわらず、
基本的にインナー・アウター1 枚ずつの重ね着にしましょう。

７.【王道デートスポット】攻略ドレスコード

リーズナブルなスポットではなく、王道のデートスポットを回る場合ドレスコードが重要。

女性は、一緒にいる男性が恥ずかしい格好をしている場合、
デートが終わった後に音信不通になる事が多いです。

しかも、何も教えてくれずに・・・。
下記レベルのデートスポットに行く場合は、以下ドレスコードに注意しましょう！

【銀座】水響亭
http://r.gnavi.co.jp/g851527/

【新宿】パークハイアット　ニューヨークグリル
http://tokyo.park.hyatt.com/ja/hotel/dining/NewYorkGrill.html

【恵比寿】ラグシス
http://tabelog.com/tokyo/A1303/A130302/13019213/

入店ＮＧではありませんが、基本的にジーンズは好まれません。

【全身 2.5 万以内達成！白パンスタイル】

2014・15 年は春夏秋冬、白パンの年でした。冬でもバリバリ履ける最強パンツ！
白パンは、その存在感から、サイズさえ合っていればユニクロも安っぽく見えません。

是非、白パンスタイルを GET したい訳ですが、派手さもあるのでなかなか手が出ない。
そんなあなたの為に、春から初夏に掛けて、白パンを上手に活用する方法を伝授します。

左：白パン（マニエラ）T シャツ（ムッシュニコル）ジャケット（？）靴（丸井 7 階）
中：白パン（ユニクロ）T シャツ（マニエラ）ジャケット（コムサイムズ）
　　靴（キャサリンハムネット）
右：白パン（ユニクロ）T シャツ（RS）ジャケット（RS）靴（フープディドゥ）

白パンに限らず、春から初夏に掛けて履くパンツは、裾を短めに見せることがポイント！

左・中画像では、立っている状態で、くるぶしが見える程度にロールアップしています。
この時、靴下はユニクロのベリーショートソックスで、素足履き風を演出。

白パンにネイビー系ジャケットという組み合わせは、マリンを連想させる鉄板配色！
インナーに挿し色的な T シャツを合わせることで、白パンを華やかにコーディネート。

中画像のように、オフホワイト（くすんだ白）パンツであれば、
大柄の白 T シャツもバッチリ合います！右画像のように、
くるぶしを見せたくない場合、ショートブーツで合わせてください。
また、アクセントになるような色もしくは柄を取り入れましょう。

８.【デートマナー】彼女がいる男性はやる８つの習慣！

デートの服装が揃ったら、デートマナーも身につけましょう！
意外と知られていないデートの常識ばかりです。

① お相手が知らない世界に連れていく！

成功するデートの極意は、お相手の世界観を広げてあげるということです。
こんな経験したことない！こんな食事はじめて！というような世界を与えること！

お相手が知らない世界に連れて行ってあげることが、
そのまま好意を行為で示しているということになります。

NG：相手の要望をかなえるデート。 EX)どこ行きたい？何食べたい？など

② お相手のコートをハンガーに掛ける！

コートをハンガーに掛けてあげる行為は、レディーとして扱われる気分になるそうです。
また、帰りコートを着させてあげ、その時、
ポンと肩をたたくと女性はキュンとするという報告がされています。笑

女性はスキンシップが好きです。

イヤらしさを感じさせないスキンシップをバンバン取りましょう。

会話のやり取りでステキなことをお相手が喋ったら、
頭ポンポンしてあげることもキュンキュン来るそうです。

③ 注文するとき、苦手な物ある？確認

料理を注文するとき、もてなす側である男性が、
俺のおススメでいい？という感じで料理の注文を取ります。このとき・・・

「苦手な食材とかある？」と訊いてあげると、ポイント高いです！

NG：相手に料理チョイスを任せる EX)何食べたい？

④ お相手をトイレに行かせ、その間に会計を済ませる！

女性には建前と本音が潜んでいます。

建前では、割り勘でいいよ！と言いますが・・・
本音では、おごってほしいそうです。

特別扱いされている感をダイレクトに感じるからです。
交際に至る前の数回のデートは、全おごりがよいと思います！

⑤ 雨が降ってきたら・・・

デート中、雨が降ってくることがあります。
2 人とも傘を持っていない場合、コンビニで傘を買うでしょう！

このとき、あなたは傘を何本買いますか？
何も言わず、コンビニの傘売場で傘を 2 本とって自分がお相手の傘も買ってあげる！
たったこれだけのことで、好意は行為として伝わるのです。
そして、女性も胸キュンな訳です。

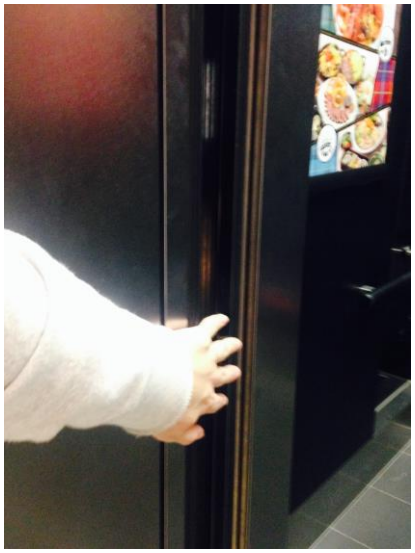
⑥ エスカレーターでの立ち振る舞い

昇りでは、相手を先に行かせます！
降りでは、自分が先に行きます！

お相手がバランスを崩しても自分が支えるよ！というメッセージなのです。

⑦ エレベーターでの立ち振る舞い

エレベーターでは、自分が操作盤の前に立つことは当然ですが・・・



【エレベーターから降りる時！】

次に入ってくる人が操作盤にくるまで、
外に出た状態で、扉だけ押えておくと良いです。

特に、お年寄り、ベビーカーの人などがいる場合、

一般人をお手伝いしている姿を見たお相手は、
この人はそこまで器が広いのか？と
感動するからです。

⑧ 何も言わずに手を繋ぐ！

1 軒目と 2 軒目の移動中に手を繋ぎます！1st デート時点で行っています。
なぜなら、手すらつなげなければ、その後、2 回目～3 回目のデートの進展は薄いからです。
つまり、1st デートの 1 軒目の時点で 2 軒目も行くという約束をその場で取ります！

そして、移動中に・・・
「ほらっ！」と手を差し出すだけです。間違っても、「手を繋ごうよ！」
「手を繋いでもいい？」など訊かないでください。
そんなことを確認されたら、女性も恥ずかしくて、素直にうんとは言いづらいそうです。

あとがき

服装はコミュニケーションそのものである！

恋活・婚活で「何を喋ったらいいのか？」悩んでいる方には、
まずは、ファッションを変えてもらいたいのです。

・ＴＰＯ（デート・出会い場面によるファッション）
・清潔感の演出

更に言うと…

・男の色気

これをファッションに盛り込むことも大切です！

それは人によってポイントが違いますので、
私と直接お会いした時に質問してください。

本書を読んでいるあなたの恋愛を私は応援しております。

morii@elegant-casual.com

スタイリスト森井